

© 2026 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

© Tekst: Aniek Keijsers, 2026
© Fotografie: Aniek Keijsers, 2026
(Culinaire) redactie: Suzanne Stougje
Omslag: Tijs Koelemeijer
Vormgeving: Tijs Koelemeijer
Productie: Wouter Eertink
ISBN 978 94 6143 361 9
NUR 441
Gedrukt in Litouwen door BALTO Print

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van AI-technologie, tekst- en datamining van (delen) van deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Inhoud

6	Voorwoord
8	De basics
	Zoet
10	Basiswafels
13	Vegan wafels
14	Brusselse wafels
15	Luikse wafels
16	Galettes
16	Kniepertjes
19	Hartjeswafels van oma Kroes
20	Stroopwafels
23	Regenboogwafels
24	Dinowafels
26	Koffiewafels met witte chocolade
27	Citroen-ricottawafels
28	Appeltaartwafels
30	Carrotcakewafels
31	Redvelvetwafels
33	Apfelstrudelwafels
34	Zwartesesamwafels
35	Miso-karamelwafels
36	Crafels (croissantwafels)
37	Wafelteefjes
39	Churroswafels
41	Tiramisu met wafels

	Hartig
42	Aardappelpureewafels
43	Zoete-aardappelwafels
44	Spinazie-fetawafels
47	Flammkuchenwafels
48	Thaise viswafeltjes
51	Wontonwafels
52	Gepofteknoflookwafels
55	Chicken 'n' waffles
56	Say cheese-wafels
58	Smashburgerwafels
61	Sloppyjoewafels
62	Pizzawafels
65	Falafelwafels
66	Tacowafels
	Glazuur, sauzen en toppings
69	Roomkaasglazuur
69	Blauwebessenglazuur
69	Tahinisaus
70	Aziatische dipsaus
70	Hot honey topping
70	Rocky road topping
71	Vanillesaus
71	Warme kersen
71	Kokosslagroom

ZOET

Basiswafels

Voor 10-12 wafels

Dit is al jarenlang mijn vaste wafelrecept. De wafels zijn zowel warm als koud heerlijk om te eten!

250 g tarwebloem
50 g kristalsuiker
1 zakje (8 g) vanillesuiker
1 el bakpoeder
¼ tl zout
2 eieren
450 ml halfvolle melk
100 g boter, gesmolten
bakspray of boter om in te vetten

Meng de tarwebloem, de kristalsuiker, de vanillesuiker, het bakpoeder en het zout in een grote beslagkom. Voeg, al roerend met een garde, de eieren, de melk en de gesmolten boter toe. Roer tot een glad beslag.

Verhit het wafelijzer en vet goed in. Verdeel het beslag over het ijzer en doe het dicht. Bak de wafel in 5 tot 7 minuten goudbruin en gaar. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt. Serveer ze warm of koud.

Variaties

Chocoladewafels

Vervang 50 gram van de bloem door cacao. Volg verder het basisrecept.

Matchawafels

Voeg 1 eetlepel matchapoeder toe aan de bloem. Volg verder het basisrecept.

Speculooswafels

Voeg 1 eetlepel kaneel toe aan de bloem, vervang de kristalsuiker door donkere basterdsuiker en smelt 150 gram crunchy speculoospasta samen met de boter. Volg verder het basisrecept.

Glutenvrije wafels

Vervang de bloem door een glutenvrij meel.

Lactosevrije wafels

Vervang de melk en boter door een lactosevrije variant naar keuze.





Brusselse wafels

Voor 10-12 wafels

Door de gist is deze wafel zowel luchtig als krokant en het lekkerst als je hem bakt in een wafelijzer met diepe gaten.

300 ml halfvolle melk
200 ml water
1 zakje (7 g) droge gist
300 g tarwebloem
½ tl zout
2 eieren, gesplitst
100 g boter, gesmolten
bakspray of boter om in te vetten

Meng de melk en het water in een pannetje en verwarm tot het mengsel handwarm is. Voeg de droge gist toe en roer even goed door. Doe de tarwebloem met het zout in een grote beslagkom en voeg al roerend met een garde het melkmengsel toe. Roer de eidooiers erdoor en als laatste de gesmolten boter.

Klop de eiwitten stijf in een schone en vetvrije kom en schep ze voorzichtig door het beslag. Dek af met een vochtige theedoek en laat 1 uur rusten. Verhit het wafelijzer en vet het goed in. Bak de wafels in ongeveer 5 minuten goudbruin en gaar. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt. Serveer ze met poedersuiker.

Luikse wafels

Voor 6-8 wafels

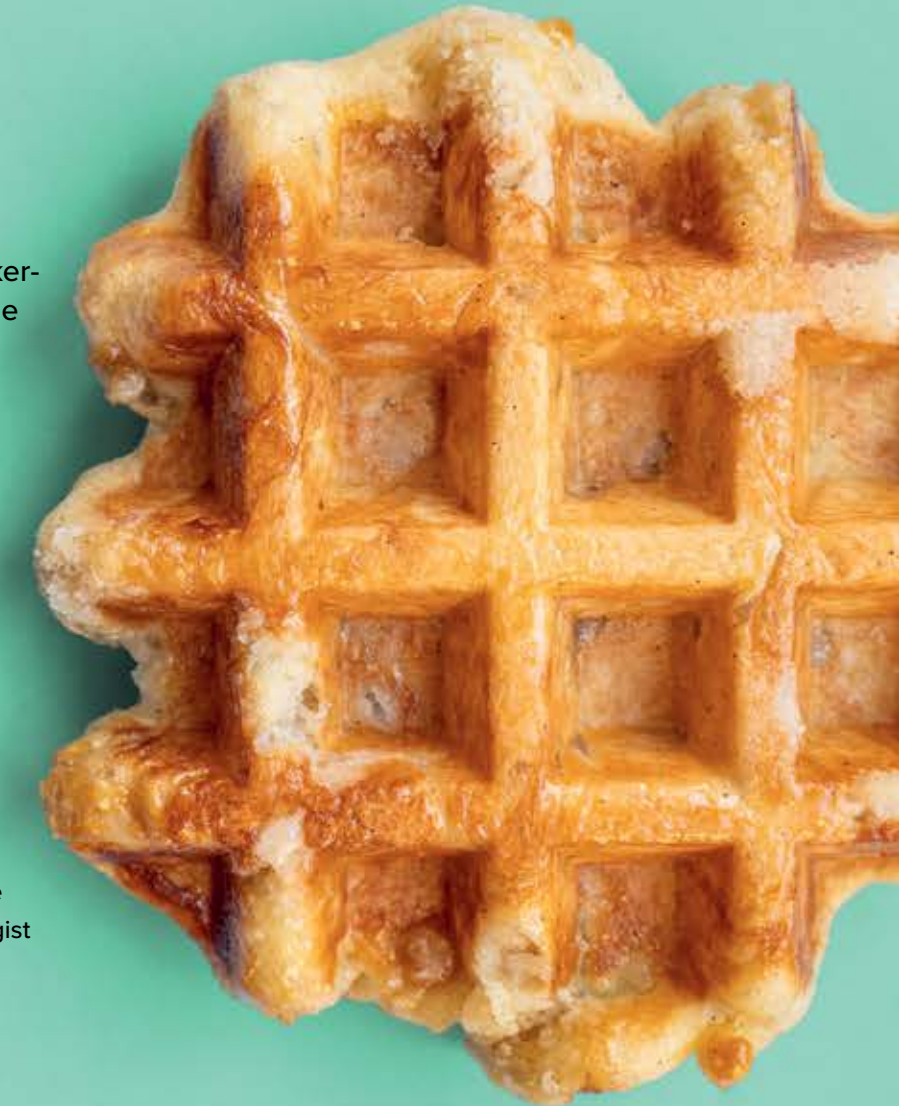
Deze Belgische parel wordt ook wel suikerwafel genoemd, die oorsprong vindt in de Belgische stad Luik.

130 ml halfvolle melk
1 zakje (7 g) droge gist
merg van ½ vanillestokje
375 g tarwebloem
1 el bakpoeder
¼ tl zout
2 eieren
200 g boter, op kamertemperatuur
250 g parelsuiker (speciaalzaak of online)

Ook nodig: standmixer met deeghaken

Verwarm de melk tot deze handwarm is. Voeg de droge gist en het vanillemerg toe en roer tot de gist is opgelost en de vanille verdeeld.

Doe de tarwebloem, het bakpoeder, het zout, de eieren en de boter in de kom van een staande mixer. Meng ongeveer 5 minuten goed door. Dek het deeg af met een vochtige theedoek en laat 1 uur rusten.



Schep de parelsuiker door het deeg. Bak de wafels in 3 tot 4 minuten goudbruin en gaar. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt.

Stroopwafels

Voor 15 wafels

Wist je dat stroopwafels vroeger ‘armeluiswafels’ werden genoemd, omdat ze toen gemaakt werden van oude koeksnippers, deegresten en stroop?

Voor de wafels

2 el halfvolle melk, lauwwarm
1 zakje (7 g) droge gist
250 g tarwebloem
75 g witte basterdsuiker
¼ tl zout
½ ei*
125 g boter, op kamertemperatuur

Voor de stroop

200 g keukenstroop
125 g lichte basterdsuiker
80 g ongezouten boter
1 tl kaneel
merg van ½ vanillestokje (optioneel)

Ook nodig: mixer met deeghaken (optioneel), kniepertjesijzer, uitsteekring (Ø 9-10 cm)

* Een half ei afmeten is lastig. Klop het ei goed los in een kommetje en probeer het dan zo goed als het gaat te halveren.

Meng de melk met de gist en roer even door. Meng de tarwebloem, de basterdsuiker, het zout, het ei en de boter in een grote kom. Voeg het melkmengsel toe en kneed met de hand of een mixer met deeghaken tot een soepel deeg. Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rusten op een warme plek.

Begin na 45 minuten met het maken van de stroop. Doe hiervoor de keukenstroop, basterdsuiker, boter en kaneel in een pannetje. Verwarm op laag vuur en breng al roerend aan de kook. Laat 1 tot 2 minuten zachtjes koken, totdat alle basterdsuiker is opgelost. Pas op! De stroop is erg heet. Haal het pannetje van het vuur en zet opzij.

Verwarm het kniepertjesijzer voor op de hoogste stand en vet in. Maak bolletjes van het deeg (ongeveer 35 gram per bolletje) en plaats een bolletje in het kniepertjesijzer. Doe het ijzer dicht en bak de wafel in 3 tot 4 minuten goudbruin. Leg de wafel meteen op een snijplank, steek met de ring een mooie ronde wafel uit en snijd met een scherp mes horizontaal doormidden. Besmeer de onderste helft van de wafel met warme stroop en leg de andere wafelhelft erop. Laat afkoelen op een rooster en herhaal met de overgebleven bolletjes deeg.





Churroswafels

Voor 8-10 wafels

Churros komen oorspronkelijk uit Spanje, maar zijn gelukkig ook over de grens intussen enorm populair. Kun je deze snack ook in een wafelijzer maken? Zeker weten!

125 ml volle melk

125 ml water

100 g boter

150 g tarwebloem

¼ tl zout

3 eieren, licht losgeklopt

2 el fijne kristalsuiker

1 tl kaneel

bakspray of boter om in te vetten

Verwarm de melk, het water en de boter in een pannetje tot het mengsel kookt en de boter gesmolten is. Haal het pannetje van het vuur en voeg de tarwebloem en het zout toe. Zet terug op het vuur en roer met een houten lepel tot de bloem volledig is opgenomen en het deeg als een bal loskomt van de pan.

Plaats het deeg in een kom en laat 5 minuten afkoelen. Voeg nu één voor één de eieren toe en klop met een garde of mixer tot elk ei opgenomen is door het deeg. Zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Meng de kristalsuiker en kaneel in een diep bord tot kaneelsuiker en zet opzij.

Verwarm het wafelijzer voor en vet in. Schep met behulp van 2 lepels het beslag in het wafelijzer (het beslag is wat plakkerig) en doe het dicht. Bak de wafel in 4 tot 5 minuten goudbruin en gaar, en wentel meteen door de kaneelsuiker. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt.

Spinazie-fetawafels

Voor 6 wafels

Deze wafel is mijn favoriet!

100 g verse spinazie
2 eieren
350 g Griekse yoghurt
180 g (glutenvrije) bloem
1½ tl bakpoeder
1 tl zout
80 g boter, gesmolten
150 g feta + extra om te serveren
bakspray of boter om in te vetten

Kook de spinazie 5 minuten in ruim kokend water. Giet af, laat afkoelen en knijp zo veel mogelijk vocht uit de spinazie. Snijd fijn en zet opzij.

Klop de eieren met de Griekse yoghurt in een beslagkom tot een luchtige massa. Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout boven de kom en spatel tot een samenhangend beslag. Schep als laatste de gesmolten boter erdoor.

Verkruimel de feta boven de kom en voeg de spinazie toe. Schep even kort om.

Verhit het wafelijzer en vet goed in. Bak de wafel in 5 tot 7 minuten gaar. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt.

Serveer de wafels met wat extra feta.





Flammkuchenwafels

Voor 4 wafels

Deze heerlijke krokante wafels zijn te beleggen met allerlei verschillende ingrediënten. Klassiek met crème fraîche en spekjes, of probeer eens de andere smaakcombinaties.

250 g tarwebloem
½ tl zout
2 el olijfolie
120 ml warm water
125 g crème fraîche
bakspray of boter om in te vetten

Voor de klassieke topping

100 g gerookte spekjes
½ ui, gesnipperd
1 x recept flammkuchendeeg (zie hierboven) of
1 rol kant-en-klaar flammkuchendeeg

Ook nodig: mixer met deeghaak (optioneel)

Meng de tarwebloem met het zout. Voeg de olijfolie en het warme water toe. Kneed een aantal minuten met de hand of met een mixer met deeghaak tot een zacht deeg. Verpak in plasticfolie en laat 20 minuten rusten buiten de koelkast.

Bak voor de klassieke topping de gerookte spekjes in een droge pan uit. Bak de ui de laatste 5 minuten mee.

Rol een stuk deeg uit tot twee keer het formaat van je wafelijzer (je gaat het namelijk nog dubbelvouwen). Smeer het deeg dun in met crème fraîche en beleg met wat van je gekozen topping. Vouw het deeg dubbel.

Verwarm het wafelijzer voor en vet goed in. Leg het dubbelgevouwen gevulde deeg op het wafelijzer en doe het dicht. Bak de wafel in 5 tot 7 minuten goudbruin. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt. Serveer warm.

Deze smaakcombinaties zijn ook heerlijk als topping:

- Groene asperges, zalm, rode ui en feta
- Mozzarella, tomaat, pesto en basilicum
- Gegrilde groenten en kaas
- Feta en spinazie
- Vijgen, rode ui en geitenkaas
- Peer en gorgonzola
- Appel en kaneel



Chicken 'n' Waffles

Voor 6 wafels

Te laat voor avondeten, maar te vroeg voor ontbijt? Ja, zo is het idee voor deze wafel ontstaan in Amerika. Laat je niet weerhouden door de ogenschijnlijk gekke combi, want dit is fantastisch!

500 g kipdijfilet, in stukken van ca. 1 x 5 cm
400 ml karnemelk
1 tl + 1 tl zout
1 el + 1 el paprikapoeder
300 g tarwebloem
2 tl knoflookpoeder
2 tl uienpoeder
1 tl chilipoeder
2 tl gemalen zwarte peper
3 eieren
6 wafels naar keuze, bijv. Brusselse wafels (zie pag. 14) of gepofteknoflookwafels (zie pag. 52)
hot honey topping (zie pag. 70) of zoetzure saus

Ook nodig: (frituur)pan, zonnebloemolie, thermometer

Doe de kipdij in een kom met de karnemelk, 1 theelepel van het zout en 1 eetlepel van het paprikapoeder. Schep om en laat 1 uur afgedekt in de koelkast marineren.

Doe de tarwebloem in een kom en voeg 1 theelepel zout, 1 eetlepel paprikapoeder, het knoflook-, uien- en chilipoeder en de zwarte peper toe. Verdeel de gekruide bloem over 2 diepe borden. Klop de eieren lichtjes los in een ander bord.

Wentel de gemarineerde kip eerst door de bloem, dan door het ei en dan door het andere bord met bloem.

Verwarm de (frituur)pan met zonnebloemolie voor tot 180 °C. Frituur de kip 5 tot 7 minuten en laat daarna uitlekken op keukenpapier. Frituur maximaal 4 stukjes kip per keer.

Serveer de kip op je gekozen wafel met hot honey topping.

Say cheese-wafels

Voor 6 kleine of 2 grote wafels

In het buitenland noemen ze deze wafels ook wel chaffles. In het Nederlands vind ik 'kafels' toch net wat minder aantrekkelijk klinken.

3 eieren
140 g geraspte kaas
peper en zout naar smaak

Klop de eieren lichtjes los. Voeg de kaas, peper en zout toe en roer goed door.

Verwarm het wafelijzer voor en vet goed in. Schep het beslag in het wafelijzer en doe het dicht. Bak de wafel in 3 tot 5 minuten goudbruin en gaar. Herhaal tot je alle wafels gebakken hebt.

Variatietips:

4/5 kazen

Vervang de geraspte kaas door een mix van kazen, bijvoorbeeld geraspte mozzarella, gorgonzola, pecorino, cheddar en/of Parmezaanse kaas.

Cheddar-jalapeño

Vervang de geraspte kaas door eenzelfde hoeveelheid geraspte cheddar. Voeg 1 fijngesneden jalapeñopeper toe aan het beslag.

Chorizo-kaas

Voeg 50 gram fijngesneden chorizo toe aan het beslag.

'Nduja

Voeg 1 eetlepel 'nduja toe aan het beslag.

Knoflook-Parmezaanse kaas

Voeg 1 teentje fijngesneden of geperste knoflook toe aan het beslag. Vervang 70 gram geraspte kaas door 70 gram Parmezaanse kaas.



Tacowafels

Voor 15 wafels

Een taco gemaakt van kaas? Yes please!

180 g tarwebloem
125 g zure room
100 g boter, gesmolten
100 g geraspte cheddar, plus extra om te serveren
2 eieren
bakspray of boter om in te vetten
reepjes sla, stukjes tomaat en/of gesnipperde rode ui, om te serveren

Voor de gehaktvulling

1 el olijfolie
300 g rundergehakt
2 tl chilipoeder
2 tl komijnpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl zout
½ tl gemalen zwarte peper
2 el tomatenpuree
100 ml water

Ook nodig: kniepertjesijzer

Meng de tarwebloem, zure room, boter, cheddar en eieren in een beslagkom tot een egaal beslag.

Verwarm het kniepertjesijzer voor en vet goed in. Schep 1 eetlepel beslag in het ijzer en doe het dicht. Bak het wafeltje 2 tot 3 minuten. Haal het voorzichtig uit het ijzer en vouw meteen om een deegroller of een glas heen, zodat je een tacovorm krijgt. Laat afkoelen op een rooster en herhaal met het overige beslag.

Verwarm voor de gehaktvulling een koekenpan of skillet op middelhoog vuur. Voeg 1 el olijfolie toe en bak het gehakt rul. Voeg het chilipoeder, de komijn, het knoflookpoeder, het zout, de peper, de tomatenpuree en het water toe. Verwarm 3 tot 5 minuten, af en toe roerend, op laag vuur tot de saus ingedikt is.

Verdeel de gehaktvulling over de tacowafels. Lekker met sla, tomaten, rode ui en extra cheddar.

